Anzeigenblatt für
Friedrichstadt, Lunden
und Umgebung

Die Woche

Auflage: 6.500 Exemplare

2114. Ausgabe · 4. Januar 2023 www.pingel-witte-druck.de 43. Jahrgang

Das kommt im neuen Jahr auf die Menschen zu

(djd). Durch die stark steigenden Energiekosten werden die Menschen in Deutschland direkt und indirekt finanziell erheblich belastet. Die Bundesregierung reagiert darauf mit diversen Entlastungsmaßnahmen - etwa einem erhöhten Wohngeld. Worauf müssen sich die Bürgerinnen und Bürger 2023 sonst noch einstellen? Ein Überblick:

Mehr Wohngeld für mehr Menschen

Die stark gestiegenen Energiekosten treffen Menschen mit geringem Einkommen besonders hart. Daher hat die Bundesregierung eine Reform des Wohngelds beschlossen. Sie wurde inzwischen von Bundestag und Bundesrat verabschiedet. Ab 2023 verdoppelt sich das Wohngeld: von durchschnittlich 180 Euro auf 370 Euro pro Monat. „Durch die Reform steigt die Zahl der wohngeldberechtigten Haushalte zudem von 600.000 auf zwei Millionen“, so Rechtsanwalt Frank Preidel von der Kanzlei Preidel.Burmester in Hannover und Partneranwalt von Roland Rechtsschutz. Darüber hinaus soll eine dauerhafte sogenannte Heizkosten- und Klimakomponente die steigenden Heizkosten dämpfen.

Hinzuverdienstmöglichkeiten für Rentnerinnen und Rentner

Gute Nachricht für alle Menschen, die am Ende ihres Arbeitslebens stehen: Ab 2023 entfällt die Hinzuverdienstgrenze bei vorgezogenen Altersrenten, bei Erwerbsminderungsrenten werden die Hinzuverdienstgrenzen deutlich angehoben. Die Regelung wurde am 2. Dezember 2022 vom Bundestag verabschiedet, eine Zustimmung des Bundesrates war nicht notwendig. „Damit hat die Bundesregierung eine Maßnahme beschlossen, um sowohl dem Fachkräftemangel als auch dem Risiko der Altersarmut zu begegnen“, erklärt Frank Preidel.

Umtausch alter Papierführerscheine geht weiter

Der Umtausch der Papierführerscheine in Deutschland geht auch 2023 weiter und erfolgt stufenweise nach einem definierten Zeitplan. Bis zum 19. Januar 2023 sollten alle Jahrgänge von 1959 bis 1964 ihre roten oder grauen „Lappen“ in die fälschungssicheren EU-Führerscheine im Scheckkartenformat umgetauscht haben. Letzter Stichtag ist der 19. Januar 2033. Dann sollen alle Führerscheine gegen den neuen EU-Führerschein ausgetauscht worden sein.

Mehrwegverpackung für Essen und Getränke to go

Im Kampf gegen Verpackungs- und Plastikmüll hat die EU neue Vorschriften für Gastronomen, Caterer, Cafés und Co. beschlossen. Diese müssen ihren Kunden alternativ zur Einwegverpackung auch eine Mehrwegverpackung für die Mitnahme von Speisen und Getränken anbieten. Deutschland setzt diese EU-Vorgabe im Rahmen des Verpackungsgesetzes ab Januar 2023 um. Rechtsexperte Frank Preidel: „Kleine Betriebe mit nicht mehr als fünf Beschäftigten, deren Verkaufsfläche unter 80 Quadratmetern liegt, sind von der Regelung ausgenommen.“

Wir pflegen das Besondere - und das sieht man bei uns bereits auf den ersten Blick.

· Familiäre Atmosphäre · KH-Anschlußpflege · hervorragendes Raumklima
· vollstationäre Pflege · abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm durch Reetdach
· Urlaubs-/Kurzzeitpflege · von allen Kassen anerkannt

Kontakt: Pflegeheim Dahrenhof
25878 Drage bei Friedrichstadt · Telefon 0 48 81-93 610
www.dahrenhof.de

Ihre Experten in Versicherung und Vorsorge in Friedrichstadt!

GENERALVERTRETUNG
Allianz Rüdiger Teske e.K.
Am Markt 6 · 25840 Friedrichstadt
Telefon 04881-608 54 · Fax 04881-76
E-Mail: ruediger-teske@allianz.de
http://www.teske-allianz.de

Professionelle Fußpflege
seit 25 Jahren
auch außer Haus nach telefonischer Vereinbarung:
0151 / 215 77 617
Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt

Starker Partner für Ihre finanzielle Zukunft.

Früher an später denken!

Alles aus einem Kopf!
Altersvorsorge · Versicherungen
Sparpläne · Baufinanzierung
Geldanlage · Verkauf Ihrer Immobilie

Deutsche Vermögensberatung
Bastian Witte
Mobil: 0172 / 184 15 30 • E-Mail: bastian.witte@dvag.de

Haben Sie etwas aus der Region zu berichten?
Dann schreiben Sie uns per Mail:
diewoche@pingel-druck.de

Gardinen
in großer Auswahl!
BERATUNG · AUSMESSEN · MONTAGE
Plisseestores • Rollos • Insektenschutz
Annahmestelle Heißmangel und Wäsche
Wäscherei Jebe – sowie Norge-Reinigung
Passbilder
TEXTILHAUS **Adolf Barteld**
Inh. H.-A. Dethlefs
Claus-Harms-Straße 16 · 25774 Lunden
Telefon 04882-230 · Fax 603340

für Sie · pünktlich · freundlich · hilfsbereit · www.taxi-500.de
TAXI Blume Claußen
Dialyse-, Bestrahlungs- & Rehafahrten · auch rollstuhlgerecht
Unsere Taxen sind mit Trennwänden ausgestattet!
Friedrichstadt **04881-500**

Café am Bahnhof
Inh. Gesa Gloxin · Bahnhofstraße 1a
25840 Friedrichstadt · Tel. 04881-937900
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 5.30-17 Uhr, Sa. 5.30-12 Uhr, So. 7-11 Uhr

Die Woche ... für Sie aus der Region

HEIZUNG SANITÄR KNOLL
Erneuerung Ihrer Heizungsanlage
Öl, Gasbrennwertgeräte und Solar
Alten- und behindertengerechter Badumbau
Klempnerarbeiten · Flachdachreparatur
Wir sind auch für die kleinen Reparaturen für Sie da!
Alles rund um Heizung & Sanitär
Telefon 0 48 81-93 77 99

Michael Timm
Zimmerei
Ausführung von sämtlichen Zimmererarbeiten
Innenausbau · Gerüstbau · Dacheindeckung
Asbestsanierung/-entsorgung nach TRGS 519
Tel.: 0 48 82 / 50 21 · Mobil: 01 75 / 8 40 76 07
Fax: 0 48 82 / 57 71 · zimmerei-timm@t-online.de

Ihr Malermeister
André Bernard
Peter-Swyn-Straße 53 · 25774 Lehe
Telefon 0 48 82-60 63 85 · Fax 0 48 82-60 63 86
Mobil 0172-936 111 4

Sie haben etwas aus der Region zu berichten?
. . . dann senden Sie uns
ihre Texte und Fotos an:
diewoche@pingel-druck.de

Senioren- und Pflegeheim
Huus Moorschift
Bi uns to hus.
Ambulanter Pflegedienst
Huus Moorschift
Ambulante Pflege. Team Seeth.
Tel. 04881-7107 info@huus-moorschift.de

Auch online lesen:
Die Woche
www.pingel-witte-druck.de/diewoche

Neues Jahr – neues (Film)Glück!

FILM VOR ORT

Film vor Ort startet 2023 nicht nur mit einem spannenden neuen Filmprogramm, sondern auch mit Veränderung und Verstärkung! Luise Leonhardt und Niels Sievers kommen zu uns ins Team.

Christa Jessen, ein FvO-Gründungs-Urgestein, wird uns im kommenden Jahr nicht mehr unterstützen können, da sie zunehmend mehr Wochenendeseminare in Ihrem Atelierhaus in Ülvesbüll geben wird und außerdem noch andere bindende Aufgaben übernommen hat.

Vom FvO-Team geht für sechs gute Jahre ein ganz herzlicher Dank an Dich, Christa! „Trotzdem sind wir jetzt breiter aufgestellt", sagt Barbara Ekelöf, „mitunter hatten wir, bedingt durch Terminüberschneidungen und gesundheitliche Ausfälle, Engpässe, die dann von wenigen geschultert werden mussten.

So können wir die Veranstaltungen stressfreier und abwechslungsreicher besetzen. Wir sind ja auch alle in einem Alter, wo z.B. schon mal spontan unumgängliche Oma-Opa-Pflichten aufploppen." Die Filmauswahl für 2023 bewegt sich mit 9 Terminen wieder im Vor-Corona-Rahmen und auch Kaffee, Schnack und Kuchen werden ausreichend mit von der Partie sein.

Für die, die neu in Friedrichstadt sind, oder noch nie da waren: An jedem letzten Sonntag im Monat werden im evangelischen Gemeindehaus (direkt neben der Evangelischen Kirche!) um 15 Uhr Filme gezeigt. Ab 14.30 Uhr ist Einlass, und es gibt Kaffee und Kuchen. Alles ist kostenlos, aber nach dem Film geht ein Hut rum, in den jede(r) gibt was er kann oder möchte.

Diese Spende dient zur Finanzierung der Raummiete, der GEMA-Gebühren, Kaffee und Kuchen und als Rücklage, falls Technik ersetzt werden muss. Die Stadt Friedrichstadt finanziert die jährliche Vorführlizenz – dafür unser dicker Dank! Volker Klomann und seine Pfadfinder wuchten immer die schwere Anlage für den guten Kino-Sound aus dem ersten Stock nach unten. Auch dafür Standing Ovations.

Bei den Vorführungen gibt es einen kleinen Zettel, auf dem als private Info Termine und Filme genannt sind. Im Ort hängen Ganzjahresplakate nur mit den Terminen aus. In „Die Woche" kündigen wir in der Woche davor an, dass und wann es wieder Film vor Ort gibt. Im Juni, Juli und August ist Sommerpause!

Wir freuen uns auf 2023 und Euch! Barbara, Martina, Luise, Ursula, Markus und Niels

Für Aquaristik-Fans: Lichtsteuerung und Futterautomat

(djd). Rund 2,3 Millionen Aquarien gibt es Statista zufolge in deutschen Haushalten. Ihr Unterwasserbiotop richten Aquarianer meist mit viel Liebe zum Detail ein und das Wohlergehen der Fische liegt ihnen sehr am Herzen. Wasser, Licht, Temperatur, Futter und Pflanzen - alles muss optimal aufeinander abgestimmt sein. Entsprechend vielfältig sind die Möglichkeiten, ein Präsent für Aquariumbesitzer zu finden.

Viel Spaß, mehr Flexibilität und Individualität beim Betreiben eines Aquariums verspricht zum Beispiel smartes Technikzubehör wie von Eheim Digital. Alle Geräte des Anbieters können komfortabel per Handy, Tablet oder PC programmiert und überprüft werden, sie können untereinander verknüpft und ins Heim-WLAN-Netzwerk eingebunden werden.

Dank der Interaktion zwischen den Geräten haben Aquariumbesitzer mehr Zeit, die Unterwasserwelt im heimischen Wohnzimmer zu genießen - und können diese intensiver erleben. Für eine naturnahe Beleuchtung und tolle Beleuchtungsszenarien sorgen etwa die LED-Leuchten des Herstellers in Kombination mit der digitalen Control-Steuerung.

Damit können Aquarianer die Helligkeitsverläufe der Natur nachbilden, den Tag-Nacht-Rhythmus einhalten, bestimmte Wettereffekte erzielen oder auch Lichtfarben wie die der Morgenröte und des Sonnenuntergangs individuell anpassen.

Ein anderes smartes Aquarium-Zubehör ist ein elektronischer Außenfilter mit integrierter WLAN-Funktion, der das Beckenwasser mechanisch und biologisch filtert. Mit dem Filter lassen sich auch verschiedene Strömungsverhältnisse im Aquarium simulieren - etwa in der Nacht eine geringere Strömung als am Tag. Die Elektronik überwacht sämtliche Funktionen und hält den Durchfluss konstant – unter www.eheim.com gibt es detaillierte Informationen.

Praktisch für die Urlaubszeit ist ein smarter Futterautomat, mit dem man die Fütterungszeiten und Futtermengen für seine Fische individuell festlegen kann - und zum Beispiel eine Nachricht per E-Mail erhält, wenn das Futter in der Trommel zur Neige geht. Der Futterautomat lässt sich mit einem digitalen Aquarienheizer jederzeit verbinden.

Der Vorteil? So wird man vor einer Fütterung gewarnt, wenn die Wassertemperatur zu hoch ist. Wer noch eine weitere Geschenkidee für Freunde der Aquaristik sucht: Smarte Klimageräte für Meer- und Süßwasseraquarien, die ganzjährig für Wohlfühltemperatur im Becken sorgen, sind ebenso erhältlich.

Essen in Gemeinschaft

(rd) Eine monatliche Tradition wird fortgesetzt! Wir treffen uns zum gemeinsamen Essen am 12. Januar 2023 um 12 Uhr im Jürgen-Ovens-Haus Am Mittelburgwall in Friedrichstadt. Geplant ist Kotelett mit Gemüse und Salzkartoffeln. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Telefonische Anmeldung bitte bis zum 10. Januar 2023 unter Tel. 01514-2062916. Es brauchen sich aber nur ehemals abgemeldete und neue Teilnehmer telefonisch anzumelden.

Für unsere Sudokufreunde

	2						6	3
				5	2	9		
				3			7	5
					4		9	8
		3				6		
1	7		3					
8	1			2				
		4	7	6				
7	9						5	

Die Woche ...für Sie aus der Region

LandFrauenVerein Stapelholm startet ins Jahr 2023

Mit einem vielseitigen Programm wendet sich der LandFrauenVerein Stapelholm an seine Mitglieder und lädt alle Mitglieder und interessierte Gäste herzlich ein.

Am Donnerstag, 19. Januar, 19.30 Uhr, ist die Vorsitzende des Landesfrauenrats Schleswig-Holstein, Frau Anke Homann, zu Gast in Frahms Gasthof, Dörpstedt/Bünge. Passend zu den anstehenden Kommunalwahlen im Frühjahr 2023 wird sie das Thema „Frauen in die Politik“ behandeln.

Die Jahreshauptversammlung findet am Donnerstag, 9. Februar, 19.30 Uhr, in Frahms Gasthof, Bünge, statt. Anschließend werden einige Runden Bingo gespielt.

Der LandFrauenKreisverband Schleswig bietet für die Zeit vom Freitag, 10. Februar bis Samstag, 11. Februar, das Seminar „Jetzt nur keinen Stress. Den Lasten des Alltags begegnen“ im Akademiezentrum Sankelmark für ca. 200 Euro an. Weitere Informationen dazu erteilt Anna Mumm.

Wiederum in Frahms Gasthof treffen sich die LandFrauen am Donnerstag, 9. März, 19.30 Uhr, zum unterhaltsamen Abend, den der Autor von Kurzgeschichten, Ulrich Borchers aus Flensburg, gestalten wird.

Wer am 4. „Trittsicher durchs Leben“-Kurs teilnehmen möchte, kann sich schon jetzt für die Teilnahme an dem kostenlosen sechswöchigen Kurs, der am Mittwoch, 31. Mai, 17 Uhr, in der „Alten Meierei“ beginnt, anmelden.

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Vollendung des 65. Lebensjahres. Anmeldungen nimmt Anna Mumm, Tel. 04885-772, entgegen.

Anna Mumm

DRK-Bus fährt nach Tönning

(rd) Immer Dienstags um 9.30 Uhr fährt unser DRK-Bus mit Mitgliedern für 2,00 Euro nach Tönning zum Einkaufen für ca. 2 Stunden. Anmeldung unter 04882/264, Antje Kelb.

In stillem Gedenken

Ute Peters

geb. Petersen

† 26. November 2022

Wir danken allen aus tiefstem Herzen für die Anteilnahme und das aufrichtige Beileid. Zudem danken wir allen, die Ute in den letzten Monaten ihres Lebens so tatkräftig unterstützt und begleitet haben.

Ihr Licht brennt nun in unseren Herzen weiter.

Im Namen der Familie
Christiane Peters und Lisa Petersen

Friedrichstadt, im Dezember 2022

Einladung zum Neujahrsempfang

Zu dem Neujahrsempfang der Stadt Friedrichstadt und der Kirchen der Stadt Friedrichstadt laden wir am Freitag, 13. Januar 2023 herzlich ein. Um 18 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der Mennonitenkirche, Am Mittelburgwall 21, um 19 Uhr Empfang im Jürgen-Ovens-Haus, Am Mittelburgwall 40. Während des Empfangs möchten wir im gemeinsamen Gespräch das neue Jahr begrüßen und würden uns über Ihre Teilnahme freuen. Mit den besten Wünschen grüßen Sie

Henriette Heide-Jörgensen, Pastorin d. Dän. Kirchengemeinde
Christiane Möller-von Lübcke Bürgermeisterin

Nähkurs für Kinder

(rd) Der Ortskulturring Kirchspiel Schwabstedt bietet einen Nähkurs für Kinder an. Er findet statt vom 23. Januar bis 13. Februar, 15 Uhr bis 17 Uhr, Dörpshuus Ramstedt, Bäckerweg 1, 4 Nachmittage (montags). Die Kursgebühren betragen 12 Euro für den gesamten Kurs. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, evtl. Stoffstücke/Reste, Ideen für ein Werkstück. Anmeldung bei: Elke Jensen, Tel. 04884-1225, Anne-Martha Mewes, Tel. 04884-619. Bei der telefonischen Anmeldung bitte ggf. bei beiden den AB nutzen, dann erfolgt gerne der Rückruf.

Essen in Gemeinschaft

(rd) Immer am zweiten Donnerstag im Monat bitten der Stapelholmer Tauschring „Hand in Hand“ und Niemeyers Gasthof in Stapel zum „Essen in Gemeinschaft“. An hübsch gedeckten Tischen darf ab 12 Uhr geschnackt und geschlemmt werden. Der Preis beträgt 12 Euro; dafür gibt es ein leckeres Hauptgericht und ein feines Überraschungs-Dessert. Anmeldeschluss für das gesellige Beisammensein bei gutem Essen ist jeweils der Sonntag vor dem jeweiligen Termin – am besten telefonisch unter Tel. 04883-9058985 direkt im Gasthof. Wichtig: Bitte unbedingt absagen, falls man dann doch verhindert ist!

Was würden Sie als erstes tun, wenn Sie im Mai Bürgermeister:In wären? Einladung zu einem Gespräch über unsere Zukunft in Friedrichstadt.

Anzeige

Im Mai sind Kommunalwahlen. Dann werden die Weichen für unsere kleine Stadt für die nächsten fünf Jahre neu gestellt. Friedrichstadt, kann grüner und sozialer werden. Davon ist der Grüne Ortsverband in Friedrichstadt überzeugt. Vom Klimaschutz über Energieversorgung oder Naturschutz bis hin zu Wohnungsbau oder Bürgerhaus, steht vieles auf der Tagesordnung, das alle angeht und in den nächsten Jahren angepackt werden könnte. Alle BewohnerInnen Friedrichstadt sind herzlich eingeladen, Ihre Ideen in die grüne Programmentwicklung einzubringen oder sich für die grüne Sache in den nächsten Jahren zu engagieren.

Am Mittwoch, 11. Januar, 19 Uhr lädt der Grüne Ortsverband Friedrichstadt zu einem Gespräch über sein Kommunalwahlprogramm ein. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr im Hoffmanns Holsteinisches Haus, Eiland 1-3, 25840 Friedrichstadt.

Kurse bei der VHS-Friedrichstadt

(rd) Die Anmeldungen für den nächsten Yoga-Kurs in 2023 laufen. Termin bitte erfragen. Veranstaltungsort für Hatha-Yoga (integraler Yoga) ist in der Eider-Treene-Schule, Mensa. In der Tradition von Swami Siwananda beinhaltet eine Yogastunde Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefen-Entspannung. Yoga, der zu mehr Beweglichkeit verhilft, die Muskeln kräftigt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, Kissen mit. Fortlaufend je 5 Termine im Januar 2023 - dienstags 18 Uhr bis 19.30 Uhr, Die Kosten betragen 50 Euro. Anmeldung erbeten unter: Volkshochschule Friedrichstadt, Am Markt 11, 25840 Friedrichstadt, Tel. 04841-992-722 od. info@vhs-friedrichstadt.de

Tannenbäume werden abgeholt

(rd) In Friedrichstadt werden die Tannenbäume ab dem 9. Januar 2023 vom Bauhof der Stadt abgeholt. Bitte legen Sie die Tannenbäume, die unbedingt rein und ohne Lametta sein müssen, ab 8 Uhr sichtbar in die Nähe der Straßen.

Stadt Friedrichstadt
Die Bürgermeisterin

Blutspenden in Lunden

(rd) Am Donnerstag, 5. Januar von 15.30 Uhr bis 19 Uhr findet in der Schule Am Gehölz in Lunden Blutspenden statt. Es gibt lecker Erbsensuppe. Auch ohne einen Termin vorher abgemacht zu haben sind Spender/innen herzlich willkommen. Personalausweis bitte nicht vergessen!

Bitte beachten Sie unseren Anzeigen- und Redaktionsschluss: Freitag, 16 Uhr Ihre „Die Woche Redaktion“

BAU- & MÖBELTISCHLEREI
SCHUBERT
INNUNGSBETRIEB & MITGLIED DES FACHVERBANDES FÜR HOLZ UND KUNSTSTOFF NORD
✓ Fenster ✓ Türen
✓ Treppen ✓ Kunststoffelemente
✓ Wintergärten ✓ Holzfußböden
✓ Verglasung ✓ Einbaumöbel
✓ Insektenschutz ✓ Reparaturen
Dorfstraße 46 · 25776 St. Annen
Tel 0 48 82 / 55 44 · www.tischlerei-schubert.eu

Mit 10 Euro sind Sie dabei!

Bestellschein

für eine private Kleinanzeige

Schreiben Sie uns

Name, Vorname

Straße, Ort

Erscheinungstag

Bestellschein ausfüllen und ausschneiden, Betrag in bar beifügen, beides in einen Umschlag stecken und einsenden an:

Heider Offsetdruckerei »Die Woche«
Hamburger Straße 69, 25746 Heide

GRABMALE BOMBACH
Erinnerungen aus Naturstein
Van-Wouwer-Str. 7
25840 Friedrichstadt
Tel. 04881-437
(neben Aldi)
Schleswiger Ch. 13
25813 Husum
Tel. 04841-773293
Bombach Grabmale
mark.bombach@t-online.de
WhatsApp 0170-9382644
www.bombach–naturstein.de

GRABMALE NATURSTEINWERK
KOLBE GMBH
seit 1853
Neulieferungen
Nachbeschriftungen
Befestigungen
www.naturstein-kolbe.de
HUSUM · Schleswiger Ch. 16 · Tel. 04841-73838
HEIDE · Am Kirchhof · Tel. 0481-3658

Bestattungsvorsorge - Eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Entscheidung.

Wer vorsorgt stellt sicher, dass die eigenen Vorstellungen einer würdevollen Bestattung zuverlässig verwirklicht werden. Des Weiteren werden die Angehörigen entlastet, weil schon zu Lebzeiten die notwendigen finanziellen Voraussetzungen geschaffen werden können.

Sprechen Sie uns an, wir beantworten Ihre Fragen gerne.

Bestattungen Utermark
Trauerbegleitung • Beratung • Vorsorge
Witzworter Straße 6 • Friedrichstadt & Neustraße 16 • Tönning
www.bestattungen-utermark.de
(04881)-9090 • (04861)-5655

Die Woche

IMPRESSUM

Unser Anzeigenblatt »Die Woche« erscheint immer mittwochs.

Telefon 0481-850700
Fax 0481-8507025
E-Mail:
diewoche@pingel-druck.de

Herstellung:
Heider Offsetdruckerei Pingel-Witte Hamburger Str. 69 25746 Heide

Die Woche ...für Sie aus der Region

Sternsinger sind wieder unterwegs

(rd) Am 6. und 7. Januar 2023 werden wieder kleine Königinnen und Könige durch unsere Stadt ziehen und den Menschen den Segen für das neue Jahr zu bringen. Dabei bitten sie auch um Spenden für ADVENIAT. Dieses Jahr geht es um die Gesundheitsversorgung der Kinder in Lateinamerika. Wer den Besuch der Sternsinger bei sich wünscht, einfach mit Namen und Adresse melden bei: st.knud-friedrichstadt@t-online.de

Trinken beim Fasten das A und O

(djd). Eine Fastenzeit soll die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, ihn reinigen und regenerieren. Doch wer wie bei vielen Fastenformen üblich auf feste Nahrung verzichtet, nimmt auch keine Flüssigkeit über Lebensmittel auf. „Dem Körper fehlen damit etwa 1,2 Liter Wasser am Tag, die er sonst aus der Nahrung bezieht und die durch das Verbrennen von Fetten und Kohlehydraten während der Verdauung entstehen", so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser: „Experten empfehlen, bei normaler Ernährung 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag aufzunehmen, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, der durch Schwitzen, Atmen und unsere Ausscheidungen entsteht. Fastet man, muss diese Menge mindestens um die 1,2 Liter Wasser ergänzt werden, die der Körper normalerweise aus fester Nahrung bezieht."

Einladung des Boßelvereins zur Jahreshauptversammlung

Am Freitag, 6. Januar 2023 um 20 Uhr findet im Haus des Gastes die Jahreshauptversammlung des Boßelvereins Krempel statt.

Tagesordnung: 1. Begrüßung, Totenehrung, ausgetreten, Aufnahme neuer Mitglieder. 1. Protokoll des JHV 2022, 2. Anträge der Mitglieder (bis zum 5. Januar 2023 beim 1. Vorsitzenden), 3. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden 4. Jahresbericht des 1. Jugendwartes, 5. Kassenbericht, Bericht der Revisoren, Antrag auf Entlastung des Vorstandes, 6. Wahlen: 1. Vorsitzender (Klaus Peters), 1. Schriftführer (Susanne Peters), 1. Kassenwart (Christian Schlüter), 1. Obmann (Axel Lembke), 1. Obfrau (Joanna Kracht) ein Kassenprüfer (Thomas Pohling neu, Ronald Petersen noch 1 Jahr), 1. Jugendwart (Klaus Peters), Pokalwart (Susanne Peters), 7. Besprechung und Beschlussfassung evtl. Anträge, 8. Beiträge 2023, 9. Veranstaltungen 2023, 10. Ehrungen, 11. Wahl des Vereinslokals, 12. Verschiedenes.

Der Vorstand bittet um zahlreiches Erscheinen, insbesondere auch der Frauen und der Jugend ab 15 Jahre.

„Lüch Op", Klaus Peters,
1. Vorsitzender

Nähkurs für Erwachsene

(rd) Der Ortskulturring Kirchspiel Schwabstedt bietet einen Nähkurs für Erwachsene an vom 23. Januar bis 13. März von 19 bis 21.30 Uhr. Ort: Dörpshuus Ramstedt, Bäckerweg 1, 8 Abende (montags). Die Kursgebühren betragen 40 Euro für den gesamten Kurs. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Schere, Stoffstücke und Ideen für eine Näharbeit. Hefte mit Schnittmustern können im Vorwege für Inspirationen bei Anne-Martha Mewes ausgeliehen werden. Anmeldung: Elke Jensen, Tel. 04884-1225 oder Anne-Martha Mewes, Tel. 04884-619. Bei der telefonischen Anmeldung bitte ggf. bei beiden den AB nutzen, dann erfolgt gerne der Rückruf.

SoVD Friedrichstadt/Koldenbüttel lädt ein

Ab Januar 2023 finden unsere Spielenachmittage immer samstags um 14 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus (Jürgen-Owens-Haus) statt. Somit laden wir unsere Mitglieder ein zu unserem ersten Spielenachmittag im neuen Jahr und an neuer Örtlichkeit am Samstag, 14. Januar im Ev. Gemeindehaus. Beginn ist um 14 Uhr mit dem Kaffeetrinken. Nichtmiglieder sind willkommen. Anmeldungen nimmt Elke Davids entgegen. Sollte eine Fahrgelegenheit benötigt werden, bitten wir dies bei der Anmeldung anzugeben.

Der Vorstand

Stühmer Elektrotechnik
Hausgeräte Kundendienst · Satelliten- und Antennenanlagen
Elektroinstallation · EDV-Netzwerke
E-Bikes - Verkauf und Reparatur
Kompetenz in Strömen!
Schloßstraße 25 · 25876 Schwabstedt
Telefon 0 48 84 / 8 95 · www.stuehmer-elektrotechnik.de

Der Fachbetrieb ganz in ihrer Nähe . . .
- Kundendienst und Reparatur
- Neubau- und Altbau-Installation
- Elektroheizungen
- Satelitten- und Antennenanlagen
- EDV-Netzwerk/Protokollierung

LORENZEN GmbH ELEKTROBETRIEBE
Rantrum ☎ 04848 201

HEIZUNG • SANITÄR • ELEKTRO
WUF CHRISTIANSEN GmbH
MEISTERBETRIEB seit 1919
Alles aus einer Hand!
25840 FRIEDRICHSTADT · Tönninger Straße 19a
☎ 04881-93030
25826 ST. PETER-ORDING · Wittendünergeest 32
☎ 04863-478877
info@wuf-christiansen.de
www.wuf-christiansen.de

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr, So. geschlossen
Gültig von Mo., 2. 1. bis Sa., 7. 1. 2023
Irrtum vorbehalten
E Vester EDEKA
Willkommen beim guten Geschmack!
Ostersielzug 11 • 25840 Friedrichstadt • Tel. 04881–1711

Aus unserer Bedienungstheke:
Thür. Mett od. Mettbratwurst kg 5.90
Frische feine Bratwurst 300-g-Pckg. 1.-

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr So. geschlossen

Dallmeyers Backhus
Berliner 1.-
1 Stück Butterkuchen 1.-
2 Vollkornbrötchen 1.-

Obst und Gemüse
Marokko Himbeeren Hkl. I 125-g-Pckg. 1.-
Costa Rica Ananas Hkl. I Stück 1.-
Norddeutschl. Tafeläpfel Elstar, Hkl. I 2-kg-Btl. 1.50
Südafrika Tafeltrauben hell, Hkl. I 500-g-Pckg. 1.77
Spanien Orangen Hkl. I 1,5-kg-Btl. 2.99
Marokko Mini-Pflaumentomaten Hkl. I 500-g-Pckg. 1.50
Spanien Eisbergsalat Hkl. I Stück -.99

Blumen
Tulpen 9 Stiele, versch. Farben je Bund 1.99

Aus unserer Gutfleisch-Abteilung
Gemischtes Hackfleisch laufend frisch hergestellt kg 6.99
Gepökelter Krustenbraten aus dem Schinken kg 4.99
Frischer Fleischkäse kg 4.99
Frischer Lachsbraten aus Norddeutschland kg 5.99
Minuten- od. Schmetterlingssteak aus dem Schweinelachs kg 6.90
Kluftsteak zart und mager kg 7.90
Suppenfleisch für eine kräftige Suppe kg 7.99
Kasseler Nackenbraten im Stück kg 4.99
Rumpsteak vom Jungbullen, zart gereift 100 g 1.79

Trockensortiment
Delverde Pasta versch. Sorten 500-g-Pckg. -.99
Dr. Oetker Vitalis Müsli versch. Sorten 425-600-g-Pckg. 1.99
Maggi 5-Min.-Terrine versch. Sorten 60-g-Be. -.79
Barilla Pastasaucen versch. Sorten 400-g-Gl. 1.39

Wandkühlregal
Milram Buttermilch versch. Sorten 750-g-Pckg. 1.-
Danone Actimel Drink versch. Sorten 8 x 100-g-Pckg. 1.99
Ehrmann Almighurt versch. Sorten 500-g-Gl. + -.15 € Pfand -.99

Tiefkühlkost
Dr. Oetker Pizza Ofenfrische Tradizionale versch. Sorten 250-435-g-Pckg. 2.22
Bistro Baguette versch. Sorten 250-g-Pckg. 1.-

Astra Urtyp od. Holsten Edel + 3,66 € Pfand 27 x 0,33-l-Kiste 8.99

Cola Cola Kombikiste + 3.30 € Pfand 12 x 1-l-Kiste 8.99
Pfanner Eistee versch. Sorten 2-l-Pckg. 1.-
Albi Säfte versch. Sorten + -.25 € Pfand 1-l-Flasche -.88
Melitta Kaffee versch. Sorten 500-g-Pckg. 3.99

NEU Neue Öffnungszeiten Post + Lotto: Mo.–Fr. 8.30–17, Mi. + Sa. 8.30–13 Uhr · Tel. 04881–936447